

4 Fokus-Fragen

Das beste Werkzeug, das ich kenne, um mit Deiner Aufmerksamkeit bewusst umzugehen, sind vier einfache Fragen, die Du Dir immer wieder selbst stellst. [Zwei davon kennst Du bereits aus Deinem Anti-Auto-Pilot-Training.]

1. Wo ist meine Aufmerksamkeit?

Du stellst einfach ohne Urteil fest, worauf Deine Aufmerksamkeit gerichtet ist, was Dich beschäftigt und wohin Deine Energie geht.

2. Wie wirkt sich dieser Aufmerksamkeitsfokus auf mich aus?

Fühlt sich dieser Fokus gut an oder nicht? Was empfindest Du dabei – Stress, Wut, Ärger, Freude, Frieden, Begeisterung...? Was macht der Fokus mit Dir?

3. Ist das der Aufmerksamkeitsfokus, den ich wirklich haben will?

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Die Frage ist also: Willst Du mehr von dem, was Du gerade fokussierst oder nicht?

4. Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?

Von den unzähligen Möglichkeiten, die Du zur Auswahl hast: Worauf willst Du Dich wirklich fokussieren? Womit möchtest Du Dich – gedanklich oder tatsächlich – beschäftigen? Wofür möchtest Du Deine Energie verwenden? Wo soll Dein Fokus hingehen?

Du entscheidest, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richten willst! Das steht Dir vollkommen frei.

Wenn Du Dich allerdings **gut fühlen** möchtest, dann hat es **wenig Sinn**:

- Im Widerstand mit dem zu sein, *was jetzt ist*.
- Dich gedanklich mit unerfreulichen Dingen aus der Vergangenheit zu beschäftigen, die sich nicht mehr ändern lassen. Im Widerstand mit dem zu sein, *was war*.
- Dir den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen und Dich zu sorgen, was Schlechtes passieren könnte.
- Innere Dialoge mit nicht anwesenden Personen zu führen, die *nicht* angenehm sind.
- Den Fokus auf einem Problem statt auf einer Lösung zu haben.
- Dich um Angelegenheiten zu kümmern, die nicht Deine sind.

Mehr Sinn hat es beispielsweise:

- Deine Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken – auf Deinen Atem, auf Deine Sinne.
- Zu beobachten, wie Du gerade auf Deine eigenen Gedanken reagierst (und über Deine eigenen Gedankenmonster zu lachen).
- Dich zu fragen, was Du aus der Situation lernen kannst und wie Du das Beste daraus machen kannst.
- Ein gute Daumenregel für Probleme: 20 % Fokus auf das Problem, 80 % auf die Lösung und nicht umgekehrt.
- Etwas zu tun, was Dir jetzt gut tut und für Dein Wohlbefinden zu sorgen.
- An ganz etwas Anderes zu denken.
- Dich an etwas Schönes zu erinnern.
- Dir etwas Erfreuliches auszumalen.

In Wahrheit hast Du unzählige Optionen zur Wahl!

Veränderst Du Deinen Fokus, veränderst Du augenblicklich Deine **Gedanken** und damit, was Du fühlst und was Du ausstrahlst. Du wirst anders agieren und infolgedessen eine andere **Realität** erleben.

Bevor Du enttäuscht bist, möchte ich Dich warnen: Das klingt einfach. Ist es auch! Aber einfach ist nicht immer leicht.

Die bewusste Ausrichtung Deiner Aufmerksamkeit erfordert ein wenig Training. Du wirst wahrscheinlich feststellen (oder bereits festgestellt haben), dass **Deine Aufmerksamkeit sehr oft zu Dingen geht**,

- **die Du *nicht* willst.**
- **die Dir *nicht* wichtig sind.**
- **die Dich nicht weiterbringen.**
- **die Dir *nicht* gut tun.**

Auch die Absicht, nicht mehr an etwas Bestimmtes zu denken, lässt den Kopf ziemlich unbeeindruckt.

Flow-Revolution

Mach Dir deswegen weder Sorgen noch Vorwürfe. **Das ist normal!** Wiedermal menschlich eben.
Den meisten Menschen fällt das nur gar nicht auf.

Erst wenn Du Dir diese **vier Fragen immer wieder stellst** und *immer und immer wieder* bewusst entscheidest, worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenken möchtest, beginnst Du Deine Realität bewusster zu gestalten.

Wenn Du **Deine Schwingung und Dein Wohlbefinden** im Hier und Jetzt **auch nur ein klein wenig verbesserst**, verbesserst Du Deine Zukunft. Denn die hängt davon ab, was Du jetzt denkst, fühlst, sagst und tust.